



Sich mit Gibberisch schibbelig lachen!

Christine Burk und Petra Hellmeck,

Lachyoga_Lehrerinnen nach Dr. Madan Kataria



Die beiden Lach-Yoga-Lehrerinnen Christine Burk und Petra Hellmeck stimmten am Faschingssamstagmittag mit ihrem Lachkurs schon mal aufs Faschingswochenende ein.

Lachen ist in unserer Gesellschaft im Alltag eher nicht integriert, sind sich die Teilnehmer einig. Ihre Erfahrungen sind eher so: Der Chef kommt ins Büro während die Angestellten gerade lachen. Humorbefreite Chefs fühlten sich dann ausgelacht oder der Eindruck entstände: „Die arbeiten nichts!“ Lautes Lachen einer Gruppe im Café: Ruhebedürftige würfen grimmige Blicke.

Es ist medizinisch nachgewiesen:

Kräftiges Lachen hilft, die Restluft aus der Lunge auszuatmen, frischer Sauerstoff kommt ins Blut. Das wiederum stärkt das Immunsystem, Hormone werden ausgeschüttet, Herz-Kreislaufsystem, Zwerchfell, Stimmbänder, Gesichts- und Bauchmuskeln werden angeregt, so dass der gesamte Unterbauchbereich innerlich kräftig massiert und durchblutet wird. Nach ein paar „Lachanfällen“ sind im Blut mehr Abwehrzellen erkennbar. Diese Killerzellen stürzen sich dann z.B. auf Viren, ja sogar auf Krebszellen. „Massage von innen und Garaus für Krankheitskeime und Krebszellen, wenn das nichts ist!“ meinen die beiden Kursleiterinnen, lachen und „stecken die Gruppe an“.



20 Minuten Lachen, dann eine Atemübung, so läuft das Lachyoga ab. Eine Büttenrede auf „Gibberisch“ (unsinnige Silben), Mimik, Gestik, Augenkontakt, mehr braucht es nicht, um kräftig lachen zu können. Ehe die ausgedachte Situation langweilig wird, klatschen die Leiterinnen die Übung ab und präsentieren eine neue Lachsituation.

In der Pause mit Waffeln Tee und Kaffee bleibt die gute Stimmung, die Unterhaltung ist angeregt. Danach geht's weiter.

Am Ende des Kurses kommen alle mit einer Entspannungsübung zur Ruhe. In der Schlussrunde meint H.: „Das möchte ich öfters machen, ich komme an Euren Mittwochabenden.“ M. strahlt: „Das hat Spaß gemacht!“ Auf der Treppe zum Ausgang klingt das Lachen noch nach.

Die Mittwochabends-Lachtermine findet man auf der Website des Naturheilvereins (s.u.)

Verantwortlich: Christine Burk, Petra Hellmeck, vgl.: <http://www.nhv-wetterau.de/treff/lachyoga.html>